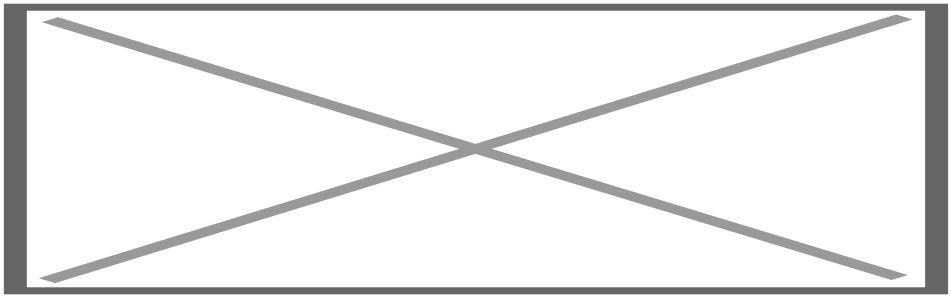
Aerodance (Aerobic - Step - Latino)



***Aerobic - Step**: Ejercicio físico aeróbico dirigido con acompañamiento musical que se desarrolla y organiza para mejorar-mantener la condición física orientada a la salud. Su parte coreografiada mejora la coordinación y la capacidad de reacción del alumno, trabajando también a nivel mental, estimulando la memoria y la concentración.*

***Latino**: Es la combinación de aeróbic con las danzas latinoamericanas, mezclando pasos básicos de aeróbic y step con movimientos puramente latinos como mambo, cha-cha-cha, …*

	SEGUNDO
Turno	del 2 de febrero al 30 de abril de 2015 (excepto festivos y Semana Santa)
Plazos de inscripción	**A partir del martes 27 de enero**: Universitarios por Campus Virtual y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico. **A partir del jueves 29 de enero**: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
Tarifas	25 € con Tarjeta SAFYD 40 € No Universitarios
Temporalización de la Actividad	Lunes (Aerobic), Miércoles (Step) y Viernes (Latino)

El S.A.F.Y.D. se reserva la posibilidad de suspender o aplazar aquellas actividades que no lleguen al 50% de ocupación.

Grupo	Plazas	Días de clase	Horario	Monitor/a y Sala
Aerodance 1	30 plazas	Lunes, miércoles y viernes	9.15 a 10.15 horas	Esther Gutierrez *Sala de Expresión*
Aerodance 2	30 plazas	Lunes, miércoles y viernes	20.30 a 21.30 horas	Esther Gutierrez *Sala de Expresión*

Otros Turnos realizados: Primer Turno (del 22 de septiembre al 19 de diciembre de 2014)

Perfil de Usuario	Apropiado para cualquier usuario que no tenga problemas de movilidad articular (sobre todo del tren inferior) y/o alguna deficiencia cardiorespiratoria.
Nivel de Intensidad	Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario.

Síguenos en

Enlaces relacionados

- Universidad virtual (inscripciones universitarios y consulta de disponibilidad)
- Reservas de actividades (No Universitarios, Egresados y cónyuge e hijos/as) y consulta de disponibilidad
- Pago electrónico
- Condiciones de participación en actividades

Documentos relacionados

- Solicitud de Inscripción a Actividades
- Resolucion de Gerencia - Procedimiento para la Devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas de la UJA